



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: December, 12, 2026

Revised: January, 27, 2026

Available: January, 27, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Efektivitas kompres air hangat jahe terhadap penurunan skala nyeri sendi rheumatoid arthritis: Literature review

Muhammad Nur Maghribi Sembiring^{1*}, Atikah Marhamah Sembiring², Muhammad Simba Sembiring²

¹STIKES Sehat Medan

²Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Muhammad Nur Maghribi Sembiring. *Email: maxnurmaghribi@gmail.com

Abstract

Background: Red ginger, often known as *Zingiber officinale* var. *rubrum*, is a rhizome plant used as a spice and has medicinal properties in pharmacology. Its active compounds, such as gingerol, shogaol, gingerone, and essential oils, provide significant pharmacological effects. These compounds act as anti-inflammatories by suppressing the inflammatory response, as antioxidants that protect cells from damage, and as analgesics that reduce pain.

Purpose: To examine the frequency distribution, experimental results, and analysis to assess the effectiveness of warm ginger water compresses on joint pain in rheumatoid arthritis patients in community and hospital settings.

Method: A literature review approach was used to search for literature related to the chosen theme to review and analyze national and international literature.

Results: Several findings obtained by the author regarding non-pharmacological therapy using ginger and red ginger to reduce rheumatoid arthritis joint pain include the effectiveness of warm red ginger compresses, the effectiveness of warm red ginger compresses on quality of life, a more diverse mechanism of action, implications for nursing practice, and the effect of warm ginger water compresses on joint pain.

Conclusion: Warm ginger water compress therapy is an effective intervention in managing joint pain in rheumatoid arthritis patients.

Keywords: Ginger; Joint Pain; Reduction; Rheumatoid Arthritis.

Pendahuluan: Jahe merah atau sering dikenal *Zingiber officinale* var. *rubrum* dalam farmakologi adalah sejenis tanaman rimpang yang dimanfaatkan sebagai rempah dan memiliki khasiat obat. Kandungan senyawa aktifnya, seperti gingerol, shogaol, gingerone, dan minyak atsiri, memberikan efek farmakologis yang signifikan. Senyawa-senyawa ini berperan sebagai anti inflamasi dengan menekan respons peradangan, sebagai antioksidan yang melindungi sel dari kerusakan, dan sebagai analgesik yang mengurangi rasa nyeri.

Tujuan: Untuk melihat distribusi frekuensi, eksperimen, serta analisis untuk dikaji keefektifitasan kompres air hangat jahe terhadap nyeri sendi pada pasien rheumatoid arthritis di ruang lingkup komunitas ataupun rumah sakit.

Metode: Pendekatan Studi Literature Review dengan cara mencari literatur-literatur terkait tema yang diambil untuk mengkaji dan menganalisa literatur - literatur Nasional dan Internasional.

Hasil: Beberapa temuan yang didapatkan oleh penulis untuk terapi non farmakologi menggunakan Jahe dan Jahe merah untuk mengurangi nyeri sendi Rheumatoid Arthritis di antaranya adalah kompres hangat jahe merah efektif, kompres jahe merah hangat efektif terhadap kualitas hidup, mekanisme kerja yang lebih beragam,

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2105>

Efektivitas kompres air hangat jahe terhadap penurunan skala nyeri sendi rheumatoid arthritis: Literature review

implikasi bagi praktik keperawatan, dan terdapat pengaruh kompres hangat air jahe terhadap nyeri sendi.

Simpulan: Terapi kompres air hangat jahe merupakan intervensi yang efektif dalam manajemen nyeri sendi pada pasien Rheumatoid Arthritis.

Kata Kunci : Jahe; Nyeri Sendi; Penurunan; Rheumatoid Arthritis.

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan suatu kondisi yang alamiah, penambahan usia ini akan membuat terjadi perubahan pada tubuh diantaranya terjadi perubahan struktur (anatomi), fungsi organ (fisiologi), dan aktivitas vital (biologi). Rentetan perubahan ini berdampak pada cara kerja dan kapabilitas tubuh secara menyeluruh, dan proses ini berlangsung secara berkelanjutan mulai dari awal kehidupan hingga memasuki masa lanjut usia.

Meningkatnya angka harapan hidup lanjut usia, tentunya akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang akan dialami para lansia yang mana hal ini merupakan bentuk perwujudan dari proses penuaan. Salah satunya gangguan muskuloskeletal yang sering terjadi pada lansia yaitu rematik atau rheumatoid arthritis. Rheumatoid Arthritis atau sering disebut dengan rematik adalah penyakit inflamasi sistemik yang berlangsung lama, rematik utamanya ditandai dengan peradangan progresif pada banyak sendi (poliartritis), khususnya di membran sinovial. Hal ini berdampak terhadap kerusakan tulang sendi, kekakuan sendi (ankilosis), hingga perubahan bentuk sendi atau deformitas (Ningsih, Faradisa, Cahyani, Rosyidi, & Hidayat, 2020).

Penyakit Rheumatoid Arthritis (RA) adalah gangguan infeksi autoimun yang biasa ditemukan dan bisa menyebabkan rusaknya sendi secara permanen. Penyakit RA memang tidak berakibat sampai pada kematian, namun dapat menyebabkan masalah medis (nyeri), psikologis atau kejiwaan (cemas karena akibat nyeri, susah tidur, gelisah dan khawatir), ekonomi (penurunan penghasilan ekonomi keluarga sebagai dampak negatif penderita RA dan juga mengkonsumsi obat-obatan campuran) serta sosial (Palanikumar, Balasubramanian, Seenivasan, Sampathrajan, & AU, 2025).

Rheumatoid Arthritis merupakan penyakit inflamasi yang bersifat kronik biasanya menyebabkan peradangan pada persendian dan secara klinis biasanya ditandai dengan nyeri pada sendi tangan dan kaki disertai dengan kekakuan,

pembengkakan sendi, kemerahan, mobilitas dan fungsi dari banyak sendi terganggu dan gejala lainnya. Penyakit ini diawali dengan kekakuan sendi yang dapat menyebabkan kelumpuhan permanen, penyakit ini dapat menimpa siapa saja baik laki-laki maupun perempuan.

Sehingga, harus mendapat perhatian khusus karena penyakit ini merupakan kelainan sendi yang mengganggu aktivitas sehari-hari penderitanya. Meskipun penyakit ini tidak menular dan tidak menyebabkan kematian, namun dapat menimbulkan masalah medis seperti nyeri, masalah psikologis yang berhubungan dengan rasa sakit, kecemasan, kesulitan tidur dan gelisah yang disebabkan oleh rasa nyeri yang dirasakan, beserta akan mengganggu dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Aryanti, Haryanto, & Ulfiana, 2025).

Sekitar 20% penduduk di dunia terdiagnosis rheumatoid arthritis (World Health Organization, 2022). Prevalensi kasus rheumatoid arthritis tertinggi berada pada negara Amerika Serikat sebesar 1.25% dan prevalensi terendah berada pada negara Asia Tenggara sebesar 0.4%. Kasus Rheumatoid Arthritis di Indonesia secara nasional menurut data RISKESDAS 2022 menyatakan bahwa prevalensi kasus rheumatoid arthritis sebesar 11.9%.

Kejadian kasus rheumatoid arthritis paling banyak ditemukan pada lansia dengan kasusnya mencapai 54.8% pada lansia dengan usia $\geq 75\%$. Kemudian di usia 65 sampai 74 tahun prevalensi kasus rheumatoid arthritis mencapai 51.9% pada usia rentangan 55 hingga 64 tahun sebanyak 45.0%, dan prevalensi kasus rheumatoid arthritis terendah berada pada kelompok 45 sampai 54 tahun sebanyak 37.2% (Shen, Cheng, Cao, & Deng, 2025).

World Health Organization mencatat di tahun 2023, ada sekitar 18 juta penderita penyakit RA di seluruh dunia. Ada sekitar 70% penderita penyakit rematik yaitu wanita dan 55% memiliki usia di atas 55 tahun. Prevalensi penyakit RA yang berasal dari data tenaga kesehatan Indonesia yaitu 11.9%, hasil

Muhammad Nur Maghribi Sembiring^{1*}, Atikah Marhamah Sembiring², Muhammad Simba Sembiring²

¹STIKES Sehat Medan

²Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Muhammad Nur Maghribi Sembiring. *Email: maxnurmaghribi@gmail.com

diagnosis ataupun manifestasi klinis yaitu 24.7%. Penderita penyakit RA di Indonesia pada umur 45-54 tahun terdapat 45.0%, sementara umur 65-74 tahun mencapai 51.9%, dan untuk umur 75 tahun keatas mencapai 54.8%. Prevalensi di Sumatera Utara mencapai 21.8% dari total populasi atau sekitar 732.000 orang yang menderita. Berdasarkan informasi dari Riskesdas Sumatera Utara (2022), sebanyak 30% pasien yang menderita penyakit Ra di Kota Medan dengan jumlah penduduk 3.121.053, yang 45.27% adalah lanjut usia (Sembiring, & Nasution, 2023).

Ada beberapa faktor - faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya rheumatoid arthritis antara lain usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan atau pengetahuan, gaya hidup dan tingkat obesitas (Rondanelli, Perdoni, Peroni, Caporali, Gasparri, Riva, Petrangolini, Faliva, Infantino, Naso, Perna, & Rigon, 2021). Masalah utama yang paling sering ditimbulkan dari penyakit rheumatoid arthritis antara lain nyeri sendi. Nyeri sendi pada rheumatoid arthritis disebabkan oleh peradangan dan kekakuan pada sendi yang menimbulkan pembengkakan, kemerahan, dan rasa panas. Kondisi ini berbeda dengan nyeri sendi biasa karena adanya peradangan kronis. Tolak ukur nyeri dapat menggunakan skala penilaian numeric atau numeric rating scale. Pengobatan terhadap rheumatoid arthritis dapat dilakukan dengan melakukan dua pendekatan, diantaranya melalui terapi farmakologis, yaitu dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri secara patuh dan terapi non-farmakologis yang salah satunya memanfaatkan kompres hangat dari rebusan jahe merah sebagai terapi komplementer (Gupta, Sharma, Sorout, Singh, Ittishree, & Sharma, 2025).

Kompres hangat tindakan yang dilakukan dengan memberikan cairan dengan suhu yang hangat atau panas pada daerah tertentu. Suhu panas diketahui dapat meminimalisir kekakuan otot. Setelah otot rileks, rasa nyeri pun akan berangsur mereda dan berkurang, tujuannya adalah untuk memberikan kenyamanan dan meredakan nyeri yang dirasakan oleh klien. Tindakan yang dilakukan ini tidak membutuhkan biaya yang banyak dan tidak menimbulkan resiko bagi klien. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk kompres hangat diantaranya dapat menggunakan buli buli dengan bahan karet

yang mempunyai kelebihan dapat menyimpan suhu air yang panas atau hangat lebih lama, dengan kain, kemudian dengan botol yang diisi dengan air hangat atau panas, dan terakhir yaitu dapat menggunakan bahan-bahan alami yang mempunyai kandungan dapat menambah rasa hangat dan relaksasi. Bahan alami yang dapat digunakan dalam kompres hangat dalam mengurangi nyeri sendi salah satunya yaitu dengan jahe merah (Sitorus, Fahdi, & Yulanda, 2023).

Jahe merah atau sering dikenal *Zingiber officinale* var. *rubrum* dalam farmakologi adalah sejenis tanaman rimpang yang dimanfaatkan sebagai rempah dan memiliki khasiat obat. Kandungan senyawa aktifnya, seperti gingerol, shogaol, gingeron, dan minyak atsiri, memberikan efek farmakologis yang signifikan (Feri, Novita, & Rindu, 2025). Senyawa-senyawa ini berperan sebagai anti inflamasi dengan menekan respons peradangan, sebagai antioksidan yang melindungi sel dari kerusakan, dan sebagai analgesik yang mengurangi rasa nyeri. Lebih spesifik, sifat hangat dan pedas jahe merah dapat melancarkan peredaran darah (vasodilatasi) dan meningkatkan pasokan oksigen ke jaringan yang meradang. Peningkatan sirkulasi ini membantu mengurangi peradangan, meredakan kekakuan pada sendi dan mengatasi ketegangan otot (spasme) yang secara keseluruhan berkontribusi pada penurunan nyeri yang dialami oleh penderita rheumatoid arthritis (Bawankule, Kaushik, Sahu, Singh, Mishra, Babu, Gupta, Shukla, Sundaresan, Trivedi, Shanker, Chanda, Pal, Darokar, Yadav, Gupta, Mani, & Khanuja, 2025).

Jahe merah (*Zingiber Officinale* (L) Rosc) sendiri mempunyai manfaat yang beragam, antara lain sebagai rempah, minyak atsiri, pemberi aroma pada berbagai bahan produksi seperti makanan dan minuman dan bahan kosmetik dan obat-obatan, ataupun sebagai obat herbal alternatif. Secara tradisional, manfaat dan khasiat jahe merah ini dapat membantu mengobati beberapa penyakit seperti Rheumatoid Arthritis, asma, stroke, diabetes mellitus, nyeri pada otot, tenggorokan, kram pada persendian, tekanan darah tinggi, perut melilit, hipertermi dan infeksi (Octa & Febrina, 2020). Beberapa komponen kimia yang terdapat dalam jahe merah antara lain gingerol, shogaol, paradol dan zingerone memberi efek farmakologi dan fisiologi

Muhammad Nur Maghribi Sembiring^{1*}, Atikah Marhamah Sembiring², Muhammad Simba Sembiring²

¹STIKES Sehat Medan

²Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Muhammad Nur Maghribi Sembiring. *Email: maxnurmaghribi@gmail.com

seperti analgesic, antiinflamasi, antikarsinogenik, antioksidan (Ali, Abd El-Raheem, & Noma, 2023).

Jahe merah mengandung 19 zat bio-aktif yang berguna bagi tubuh. Salah satu zat dan kandungan yang terdapat pada jahe merah yaitu gingerol yang menghasilkan esensi rasa pedas dan panas mempunyai khasiat sebagai anthelmintik yang berguna dalam membasmi beberapa jenis cacing penyebab infeksi, anti rematik, dan pencegah masuk angin. Kemudian di dalam jahe merah terdapat kandungan yang bersifat antikoagulan yakni gingerol, kandungan ini berguna dalam mencegah penggumpalan darah.

Khasiat jahe merah sudah turun temurun dan tidak diragukan lagi dalam pengobatan, antara lain dapat meredakan masuk angin karena biasanya jahe merah ini digunakan sebagai salah satu bahan utama produksi obat cair masuk angin, kemudian sebagai pengobatan dalam meredakan sakit kepala, membantu melegakan tenggorokan pada saat batuk, membantu mengurangi mual dan mabuk saat perjalanan, kemudian membantu mengurangi bengkak serta lebam memar. Efek hangat tersebut yang dapat membantu mengurangi nyeri, bengkak, tegang, kram dan kontraksi otot pada Rheumatoid Arthritis (Van den et al, Kulyk, Neerinckx, & De Vlam, 2025).

Kompres hangat jahe merah yang merupakan pengobatan tradisional bisa dilakukan oleh perawat, keluarga pasien atau secara mandiri dapat menurunkan nyeri dengan tanpa efek samping bagi pasien dan hanya membutuhkan biaya yang sangat murah (Hidayat, & Falah, 2025). Salah satu intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan perawat secara mandiri dalam menurunkan skala Nyeri rheumatoid arthritis dengan menggunakan kompres hangat dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal di kulit (Icer & Tek, 2023).

METODE

Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan Studi Literature Review yakni dengan cara mencari literatur-literatur berdasarkan tema yang diambil untuk mengkaji dan menganalisa literatur - literatur Nasional dan Internasional. Pencarian literatur Jurnal Nasional menggunakan penelusuran melalui Google Scholar dengan kata kunci "Jahe Merah" Dan "Rheumatoid Arthritis". Sedangkan untuk Pencarian Literatur Jurnal Internasional menggunakan penelusuran melalui ScienceDirect, Proquest, dan PubMed dengan kata kunci "Red Ginger" dan "Rheumatoid Arthritis".

Pencarian literatur ini dibatasi rentang tahun 2020 - 2025. Kemudian dari hasil penelusuran literatur, jurnal bersifat open acces dapat diakses dan didownload, jurnal berisikan tentang intervensi untuk mengurangi nyeri sendi Rheumatoid Arthritis dengan Jahe Merah, jurnal full artikel, sehingga diperoleh sebanyak sepuluh artikel yang sesuai dengan kriteria menggunakan metodologi penelitian (Metopel) Kuantitatif dengan pendekatan Deskriptif.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat Distribusi Frekuensi, Eksperimen, serta analisis untuk dikaji keefektivitasan Jahe terhadap nyeri sendi pada pasien Rheumatoid Arthritis di ruang Lingkup Komunitas ataupun Rumah Sakit. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengekstraksi secara manual sesuai dengan kriteria inklusi dan dengan kata kunci, duplikasi. Berdasarkan penelusuran didapatkan artikel yang diperoleh sebanyak 1.327 artikel. Artikel yang relevan dengan literature review sebanyak 10 artikel. Langkah-langkah dalam penulisan literature review secara sistematis seperti gambar bagan modifikasi prisma berikut ini:

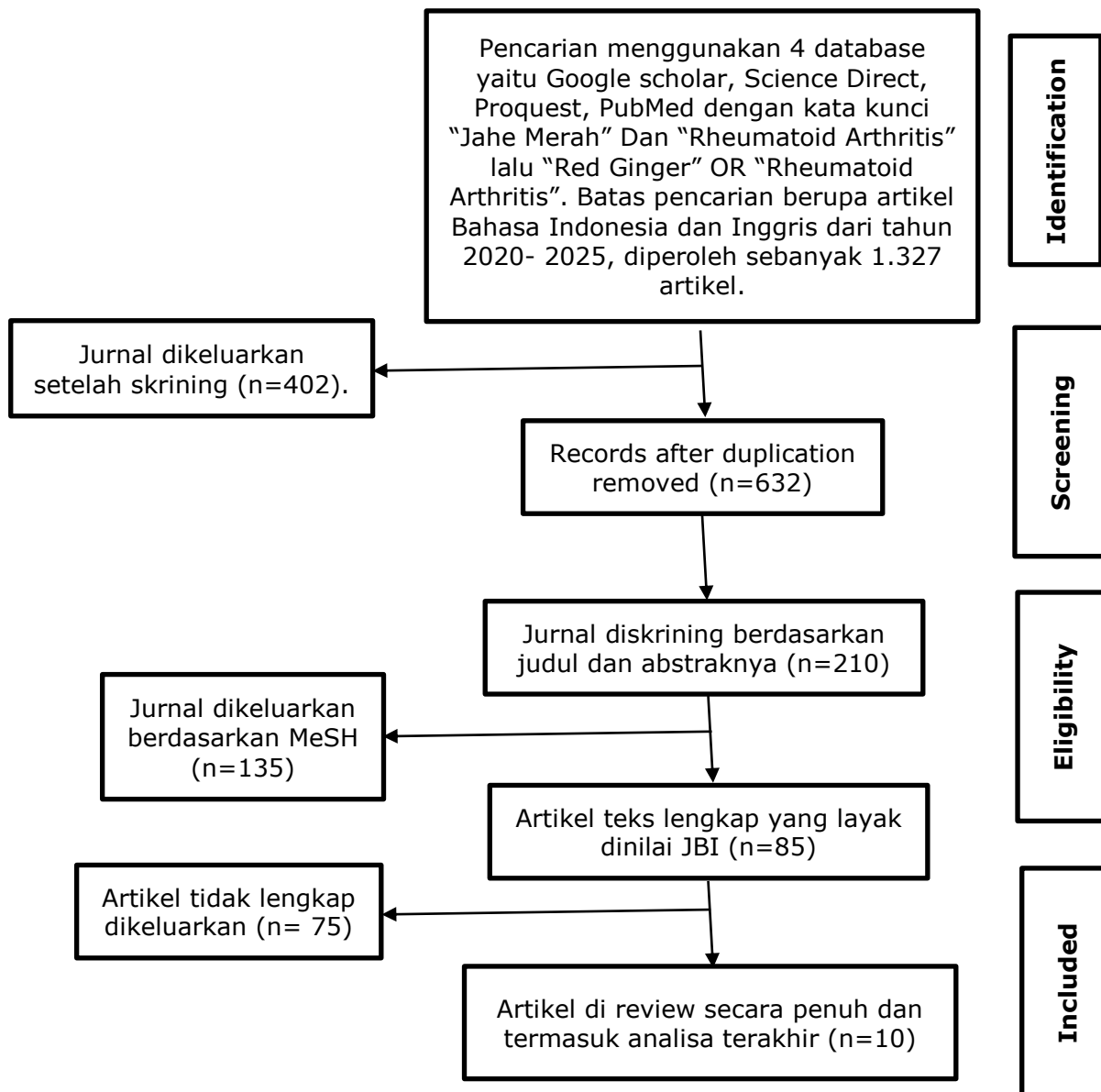
Muhammad Nur Maghribi Sembiring^{1*}, Atikah Marhamah Sembiring², Muhammad Simba Sembiring²

¹STIKES Sehat Medan

²Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Muhammad Nur Maghribi Sembiring. *Email: maxnurmaghribi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2105>



Gambar 1. Diagram Prisma

Muhammad Nur Maghribi Sembiring^{1*}, Atikah Marhamah Sembiring², Muhammad Simba Sembiring²

¹STIKES Sehat Medan

²Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Muhammad Nur Maghribi Sembiring. *Email: maxnurmaghribi@gmail.com

Hasil**Tabel 1. Pemetaan Literature Review**

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Mastini et al., 2025)(Indonesia)	menjelaskan analisis asuhan keperawatan pada lansia rheumatoid arthritis dengan masalah keperawatan nyeri akut dengan inovasi intervensi kompres hangat rebusan jahe merah	Desain penelitian deskriptif analisis menggunakan studi kasus. Jumlah sampel 1 klien penderita rheumatoid arthritis	Intensitas nyeri klien berkurang menjadi skala 3 atau dalam kategori nyeri ringan
(Lumintang et al., 2024)(Indonesia)	Mengetahui efektifitas kompres jahe merah hangat terhadap penurunan nyeri dan kualitas hidup penderita gout arthritis	Pre-post eksperimental dan menggunakan rancangan penelitian one group pretest posttest design. Responden dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dengan Teknik non-probability (purposive)	Kompres jahe merah memberikan dampak signifikan pada penurunan nyeri dan peningkatan kualitas hidup dengan p value 0,000 (p-value<0,05)
(Sari & Masruroh, 2021)(Indonesia)	Menganalisis pengaruh kompres hangat jahe terhadap intensitas nyeri rheumatoid arthritis	Menggunakan desain Pre-Experimental dengan rancangan One Group Pre Post Test Design. Jumlah sampel sebanyak 43 lansia, menggunakan teknik purposive sampling	Ada pengaruh pemberian kompres hangat jahe terhadap intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lansia
(Siregar et al., 2025)(Indonesia)	Mengetahui pengaruh kompres jahe merah terhadap penurunan skala nyeri pada penderita Gout Arthritis	Desain penelitian One-group pretest-posttest design. Sampel penelitian ini adalah 4 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Purpose	Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres jahe merah terhadap penurunan skala nyeri pada lansia, dan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan skala nyeri

Muhammad Nur Maghribi Sembiring^{1*}, Atikah Marhamah Sembiring², Muhammad Simba Sembiring²

¹STIKES Sehat Medan

²Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Muhammad Nur Maghribi Sembiring. *Email: maxnurmaghribi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2105>

Efektivitas kompres air hangat jahe terhadap penurunan skala nyeri sendi rheumatoid arthritis: Literature review

(Bahtiar et al., 2023)(Indonesia)	Menganalisis skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres jahe merah pada lansia dengan gout arthritis	Penelitian studi kasus yang dilaksanakan selama 2 minggu dengan 6 kali pertemuan pada bulan Juni 2022. Dengan jumlah responden 3 orang	Skala nyeri pada 3 responden sebelum diberikan kompres jahe merah berturut-turut 5 (nyeri sedang), 4 (nyeri sedang), 5 (nyeri sedang) dan setelah diberikan kompres jahe merah 0 (tidak nyeri), 0 (tidak nyeri), 2 (nyeri ringan)
(Feri et al., 2025)(Indonesia)	Mengetahui Efektivitas pemberian terapi kompres Air hangat jahe merah untuk mengurangi nyeri sendi terhadap penyakit Arthritis Gout	Kuantitatif dengan dengan desain penelitian quasi eksperimen yang menggunakan model one group pretest and posttest design. Sampel menggunakan nonprobability sampling dengan teknik purposive sampling dengan jumlah responden 49 pasien	Terdapat Efektivitas pemberian terapi kompres air hangat
(Isriani et al., 2022)(Indonesia)	Mengukur efektivitas kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri	Desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan atau implementasi evidence based practice yang berfokus pada intervensi keperawatan. Peneliti hanya menggunakan 1 orang saja yang dianggap dapat mewakili seluruh populasi penyakit Rheumatoid Arthritis	Pengakuan klien secara subjektif yang mengatakan penurunan skala nyeri dari 4 (1-10) dengan indikasi nyeri sedang ke 2 (1-10) dengan indikasi nyeri ringan menggunakan penilaian numeric rating scale

Muhammad Nur Maghribi Sembiring^{1*}, Atikah Marhamah Sembiring², Muhammad Simba Sembiring²

¹STIKES Sehat Medan

²Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Muhammad Nur Maghribi Sembiring. *Email: maxnurmaghribi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2105>

Efektivitas kompres air hangat jahe terhadap penurunan skala nyeri sendi rheumatoid arthritis: Literature review

(Hia et al., 2025)(Indonesia)	Untuk mengetahui skala nyeri pada pasien rheumatoid arthritis sebelum dan setelah pemberian terapi jahe merah dan Mengetahui keefektifan terapi jahe merah terhadap penurunan nyeri pada pasien rheumatoid arthritis	Kuantitatif, dengan desain satu kelompok pretest-posttest. Sampel penelitian diambil dengan teknik purposive sampling, sebanyak 25 sampel	Skala nyeri pada pasien RA sebelum dan setelah pemberian terapi jahe merah terdapat perbedaan yang signifikan. Dan terdapat efektivitas terapi jahe merah terhadap penurunan nyeri pada pasien RA
(Muthalib et al., 2023)(Indonesia)	Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian kompres hangat jahe dalam penurunan nyeri pada penderita rematik	Kuantitatif menggunakan Quasi eksperimental pre-posttest. Teknik pengambilan sampel purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 17 responden	Sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan perlakuan kompres hangat jahe. Sebagian besar responden mengalami nyeri ringan setelah diberikan perlakuan kompres hangat jahe dalam penurunan nyeri artritis rheumatoid
(Agustina et al., 2023)(Indonesia)	Mengetahui pengaruh kompres hangat dengan jahe terhadap intensitas nyeri pada lansia dengan arthritis rheumatoid	Menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan Pre Eksperimental (One group pretest and posttest design). Sampel pada penelitian ini adalah lansia penderita arthritis rheumatoid di Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2022, yang berjumlah 30 orang	Ada pengaruh kompres hangat dengan jahe terhadap intensitas nyeri pada lansia dengan arthritis rheumatoid ($p=0,000$), dengan perbedaan rata-rata skor sebesar 1,77

Muhammad Nur Maghribi Sembiring^{1*}, Atikah Marhamah Sembiring², Muhammad Simba Sembiring²

¹STIKES Sehat Medan

²Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Muhammad Nur Maghribi Sembiring. *Email: maxnurmaghribi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2105>

PEMBAHASAN

Tinjauan literatur ini mengidentifikasi dan menganalisis berbagai penelitian yang menilai efektivitas terapi kompres hangat jahe dalam mengurangi nyeri sendi pada pasien rheumatoid arthritis. Analisis penerapan kompres hangat dengan rebusan jahe merah untuk mengurangi intensitas nyeri pada klien dengan rheumatoid arthritis dengan masalah keperawatan nyeri akut (Siregar et al., 2025). Intervensi diberikan selama 3 kali pertemuan dari tanggal 13–15 Januari 2025. Hasil intensitas nyeri klien menurun yang sebelumnya berada pada skala 6 dari (0-10) setelah implementasi berada pada rentan skala 3 (0-10) atau nyeri sedang. Kompres hangat dengan jahe merah mampu menurunkan intensitas nyeri pada penderita arthritis, kombinasi air hangat dengan jahe merah merupakan perpaduan sempurna untuk menurunkan nyeri, sehingga diharapkan bagi tenaga Kesehatan dapat menerapkan terapi alternatif atau terapi komplementer ini sebagai terapi kombinasi dalam menurunkan nyeri pada klien dengan rheumatoid arthritis (Siregar et al., 2025).

Intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lansia sebelum diberikan kompres hangat jahe (pre-test) sebagian besar lansia mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 23 orang (53%), intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lansia sesudah diberikan kompres hangat jahe (post-test) sebagian besar lansia mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 29 orang (67%), dan ada pengaruh kompres hangat jahe terhadap intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lansia dengan p menurunkan value 0.000 intensitas nyeri rheumatoid arthritis, tidak hanya nyeri rheumatoid arthritis tetapi pada nyeri yang lainnya (Sari & Masruroh, 2021).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan melalui pengamatan terhadap responden dan melakukan observasi (Mastini, Rismayanti, & Astriani, 2025). Penelitian dengan Uji Parametrik uji Paired Sample T-test didapat nilai p Value sebesar $0.02 < 0.05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres jahe merah terhadap penurunan skala nyeri pada lansia penderita Gout Arthritis. Berdasarkan penelitian dan pembahasan dari 4 orang responden, diperoleh sebanyak 4 orang responden atau (100%) yang mengalami penurunan skala nyeri setelah pemberian kompres jahe merah selama 5 hari (Mastini et al., 2025).

Selanjutnya penelitian lainnya menunjukkan kualitas hidup pada penderita juga mengalami peningkatan (Lumintang, Langelo, & Kaseside, 2024). Kuesioner kualitas hidup diberikan sebelum dilakukan tindakan pemberian kompres jahe merah hangat yang pertama dan setelah pemberian kompres jahe merah hangat yang terakhir. Kompres jahe merah hangat yang diberikan pada penderita gout arthritis dapat meningkatkan kualitas hidup karena adanya kompres jahe merah hangat membantu dalam menurunkan nyeri dan peradangan yang dirasakan oleh penderita.

Adanya nyeri yang dirasakan oleh penderita membuat aktivitas penderita terganggu, sehingga dengan berkurangnya nyeri yang dirasakan kualitas hidup bisa meningkat. Penelitian ini menunjukkan kualitas hidup subjek dilihat berdasarkan pengaruh asam urat dalam aktivitas sehari-hari, durasi serangan asam urat dalam aktivitas sehari-hari, dan gangguan terhadap aktivitas sehari-hari. Setelah diberikan terapi kompres jahe merah hangat, penurunan nyeri memberikan dampak signifikan pada peningkatan kualitas hidup, penderita merasa nyaman, dan dapat meningkatkan mobilitas karena nyeri yang dirasakan berkurang dan mengalami peningkatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan bisa mengikuti kegiatan yang diinginkan.

Lewat pemberian terapi kompres jahe merah hangat penderita dapat merasakan penurunan, mengurangi peradangan, meningkatkan mobilitas, dan memberikan efek relaksasi, sehingga terapi kompres jahe merah hangat dapat secara signifikan meningkatkan kualitas hidup penderita gout arthritis. Terapi ini tidak hanya membantu mengatasi gejala fisik, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan mental.

Selanjutnya instrumen penelitian atau alat penelitian yang digunakan dalam penelitian sebelumnya yaitu alat pengukur asam urat dengan merk Easy Touch GCU, tensimeter, lembar SOP pemberian kompres jahe merah, dan instrumen Observasi Pain Rating Scale (Bahtiar, Diati, Nopriyanto, & Aminuddin, 2023). Adapun prosedur instruksi kompres jahe merah dengan persiapan alat seperti jahe merah yang sudah diparut 100 gram, air hangat secukupnya, washlap atau handuk kecil, sarung tangan, baskom, dan tisu basah. Tahapan

Muhammad Nur Maghribi Sembiring^{1*}, Atikah Marhamah Sembiring², Muhammad Simba Sembiring²

¹STIKES Sehat Medan

²Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Muhammad Nur Maghribi Sembiring. *Email: maxnurmaghribi@gmail.com

Efektivitas kompres air hangat jahe terhadap penurunan skala nyeri sendi rheumatoid arthritis: Literature review

pelaksanaan dimulai dengan observasi skala nyeri sebelum diberikan terapi kompres jahe merah, bersihkan area yang akan diberikan kompres dengan tisu basah, isi waskom dengan air hangat, rendam washlap kedalam air hangat, jahe merah yang sudah diparut diletakkan diatas area yang akan dikompres, balut dengan washlap yang sudah di rendam dengan air hangat, Setelah washlap tidak terasa hangat, celupkan washlap ke dalam air hangat kemudian peras dan balut di area yang tadi ulangi sampai 15 menit dan bersihkan area yang telah diberikan kompres jahe merah dengan tisu basah. Terdapat penurunan skala nyeri Gout Arthritis sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres jahe merah (Bahtiar et al., 2023).

Pengumpulan data penelitian lain menggunakan observasi terhadap sampel yang diperoleh dari pengelola panti jompo. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain satu kelompok pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh lansia yang menderita rheumatoid arthritis sebanyak 57 populasi. Sampel penelitian diambil dengan teknik purposive sampling, sebanyak 25 sampel. Pengukuran nyeri menggunakan face pain scale. Analisis data menggunakan uji wilcoxon signed rank test. Hasil akhir menggunakan uji wilcoxon signed rank test diperoleh $p\text{-value } 0.00 < 0.05$ yang artinya skala nyeri pada pasien RA sebelum dan setelah pemberian terapi jahe merah terdapat perbedaan yang signifikan (Hia, Ziraluo, Istiqomah, Sihite, Situmorang, & Kaban, 2025).

Temuan ini memiliki implikasi penting dalam manajemen nyeri non-farmakologis bagi lansia dengan arthritis Gout. Terapi kompres air hangat jahe merah dapat menjadi intervensi keperawatan yang sederhana, aman, murah, dan mudah diterapkan, baik di fasilitas kesehatan maupun di rumah. Sehingga, perawat dapat mengintegrasikan terapi ini dalam asuhan keperawatan, khususnya dalam strategi pengelolaan nyeri non-farmakologis. Selain itu, edukasi kepada pasien dan keluarga mengenai manfaat serta teknik pemberian terapi ini perlu ditingkatkan agar lansia dapat merasakan manfaatnya secara optimal. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar dalam pengembangan standar prosedur operasional (SPO) bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan kualitas pelayanan terhadap lansia dengan arthritis Gout, seperti penelitian lainnya yang didapatkan nilai $p\text{-value } 0.000 (< 0.05)$ (Feri et al., 2025).

Secara teoritis penelitian ini menjadi salah satu bukti yang mendukung penelitian sebelumnya, sehingga bermanfaat untuk pengembangan penelitian yang akan datang dengan menggunakan metode yang lebih tinggi. Kemudian secara klinis, intervensi kompres hangat jahe merah dapat menjadi salah satu alternatif intervensi untuk menurunkan dan mengurangi nyeri pada klien dengan nyeri sendi seperti rheumatoid Arthritis baik itu di pelayanan Kesehatan, maupun di rumah secara mandiri. Sama halnya seperti penelitian lainnya yang memberikan intervensi kompres hangat jahe merah patut diduga efektif dalam menurunkan nyeri pada klien dengan Rheumatoid Arthritis yang dibuktikan dengan pengakuan klien secara subjektif yang mengatakan penurunan skala nyeri dari 4 (1-10) dengan indikasi nyeri sedang ke 2 (1-10) dengan indikasi nyeri ringan menggunakan penilaian numeric rating scale (Isriani, Ismayanti, Firmansyah, & Noviati, 2022). Selain itu, penelitian tidak menemukan kesenjangan yang berarti antara teori dan fakta yang menghambat terhadap hasil penelitian, sehingga penelitian ini tidak bertentangan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

Kompres hangat menimbulkan efek vasodilatasi pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah. Peningkatan aliran darah dapat menghilangkan produk inflamasi seperti bradikinin, histamine dan prostaglandin yang menimbulkan nyeri lokal. Kandungan zat aktif jahe dari oleoresin yang terdiri dari gingerol, shogaol, dan zingerone merupakan homolog dari fenol melalui proses pemanasan. Degradasi panas dari gingerol menjadi gingerol, shogaol dan kandungan lain terbentuk dengan pemanasan rimpang kering dan segar.

Bau jahe yang menyengat dikarenakan karena senyawa utamanya, keton yaitu zingeron. Salah satu penanganan nyeri secara non-farmakologi yang dapat dilakukan yaitu kompres hangat jahe. Penggunaan panas mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu area dan kemungkinan dapat menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan. Berbagai komponen jahe dapat mampu menekan peradangan serta dapat mengatur proses biokimia sehingga dapat mengaktifkan peradangan dengan menekan pro-inflamasi sitokin dan cemokin yang dapat diproduksi oleh sinoviosit, kondrosit, leukosit dan jahe

Muhammad Nur Maghribi Sembiring^{1*}, Atikah Marhamah Sembiring², Muhammad Simba Sembiring²

¹STIKES Sehat Medan

²Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Muhammad Nur Maghribi Sembiring. *Email: maxnurmaghribi@gmail.com

Efektivitas kompres air hangat jahe terhadap penurunan skala nyeri sendi rheumatoid arthritis: Literature review

ditemukan secara efektif dapat memperlambat ekspresi cemokin. Penelitian sebelumnya menyatakan mayoritas penderita rematik di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga setelah pemberian kompres hangat jahe memiliki nyeri ringan 15 orang (88.2%) dari nyeri sedang 14 orang (82.4%) (Muthalib et al, 2023).

Setelah dilakukan pemberian kompres hangat dengan jahe didapatkan hasil keseluruhan lanjut usia mengalami penurunan intensitas nyeri dengan rata rata penurunan intensitas nyeri sebesar 1.77, hal ini dikarenakan lanjut usia yang menjadi sampel di dalam penelitian. Penelitian lainnya menunjukkan sangat kooperatif dan aktif dalam mengikuti petunjuk atau instruksi dari peneliti (Agustina, Surahmat, Akhriansyah, Emiliyasi, & Saputra, 2023). Seperti yang telah dijelaskan bahwa berkurangnya intensitas nyeri tersebut dapat terjadi karena panas dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah.

Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan ketegangan darah, otot, menurunkan meningkatkan metabolisme jaringan, meningkatnya permeabilitas kapiler, dan dengan hantaran panas maka akan terjadi vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, sehingga penderita arthritis rheumatoid akan merasa lebih nyaman.

Kompres hangat dengan jahe adalah salah satu kombinasi antara terapi hangat dan terapi relaksasi yang bermanfaat pada penderita nyeri sendi. Jahe mengandung senyawa Phenol yang terbukti memiliki efek anti radang dan diketahui ampuh mengusir penyakit sendi juga ketegangan yang dialami otot sehingga dapat memperbaiki sistem muskuloskeletal yang menurun. Selain itu jahe juga memiliki efek farmakologis yaitu rasa panas dan pedas yang dapat meredakan rasa nyeri, kaku, dan spasme otot, serta terjadinya vasodilatasi pembuluh darah.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa terapi kompres air hangat jahe merupakan intervensi yang efektif dalam manajemen nyeri pada pasien rheumatoid arthritis. Namun, menggabungkan beberapa terapi ini penting dengan pendekatan medis konvensional untuk mencapai hasil yang optimal. Temuan ini memberikan dasar

yang kuat serta evidence based practice untuk pengembangan strategi manajemen nyeri yang lebih komprehensif bagi pasien Rheumatoid Arthritis, serta menekankan perlunya Mekanisme kerja yang lebih beragam dan penelitian lebih lanjut untuk meningkatkan penelitian eksperimen ini. Berdasarkan kajian literatur yang sudah di analisis oleh penulis di atas dapat disimpulkan bahwa beberapa temuan menunjukkan terapi non farmakologi menggunakan Jahe dan Jahe merah untuk mengurangi nyeri sendi Rheumatoid Arthritis diantaranya adalah kompres hangat jahe merah efektif, kompres jahe merah hangat efektif terhadap kualitas hidup, mekanisme kerja yang lebih beragam, implikasi bagi praktik keperawatan, dan terdapat pengaruh kompres hangat air jahe terhadap nyeri sendi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N., Surahmat, R., Akhriansyah, M., Emiliyasi, D., & Saputra, M. A. S. (2023). Kompres Hangat dengan Jahe Sebagai Metode Pengurangan Intensitas Nyeri Pada Lansia dengan Arthritis Rheumatoid. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 251.
- Ali, Z. A. H., Abd El-Raheem, G. O. H., & Noma, M. (2023). Status of rheumatoid arthritis practice and treatment in Sudan. *Scientific African*, 22.
- Aryanti, P. I., Haryanto, J., & Ulfiana, E. (2019). Red Ginger (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) Massage Reduces Stiffness and Functional Disability in Elderly with Osteoarthritis. *Jurnal Ners*, 13(2), 200–206.
- Bahtiar, B., Diati, N. S., Nopriyanto, D., & Aminuddin, M. (2023). Penerapan Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Gout Arthritis di Kota Samarinda, Kalimantan Timur. *Journal of Nursing Innovation*, 2(1), 20–27.
- Bawankule, D. U., Kaushik, A., Sahu, M., Singh, D. P., Mishra, A. U., Babu, V., Gupta, P., Shukla, A. K., Sundaresan, V., Trivedi, R., Shanker, K., Chanda, D., Pal, A., Darokar, M. P., Yadav, N. P., Gupta, A., Mani, D. N., & Khanuja, S. P. S. (2025). In-vivo effects of IVT-15 - A traditional knowledge-inspired formulation for the management of rheumatoid arthritis. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 16(6).

Muhammad Nur Maghribi Sembiring^{1*}, Atikah Marhamah Sembiring², Muhammad Simba Sembiring²

¹STIKES Sehat Medan

²Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Muhammad Nur Maghribi Sembiring. *Email: maxnurmaghribi@gmail.com

Efektivitas kompres air hangat jahe terhadap penurunan skala nyeri sendi rheumatoid arthritis: Literature review

- Feri, F., Novita, A., & Rindu, R. (2025). Efektivitas Pemberian Terapi Kompres Air Hangat Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri Sendi Terhadap Penyakit Arthritis Gout Pada Lansia Di Lingkungan RT 06 RW 02 Ciganjur Kecamatan. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(4), 7680-7693.
- Gupta, J., Sharma, B., Sorout, R., Singh, R. G., Ittishree, & Sharma, M. C. (2025). Ginger (*Zingiber officinale*) in traditional Chinese medicine: A comprehensive review of its anti-inflammatory properties and clinical applications. In *Pharmacological Research - Modern Chinese Medicine* (Vol. 14). Elsevier B.V.
- Hia, J., Ziraluo, H. T., Istiqomah, I., Sihite, S. A., Situmorang, S. M., & Kaban, K. B. (2025). The Effectiveness of Red Ginger Therapy on Reducing Pain in Rheumatoid Arthritis Patients in the Nursing Home Guna Budi Bakti Medan in 2025. *Jurnal Ners*, 9(3), 4608–4613.
- Hidayat, T., & Falah, M. (2025). Efektivitas Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia: Literatur Review. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(12).
- Icer, M. A., & Tek, N. A. (2023). Effects of Red Pepper, Ginger, and Turmeric on Energy Metabolism: Review of Current Knowledge. In *Ginger, and Turmeric on Energy Metabolism ALTERNATIVE THERAPIES* (Vol. 29, Issue 3).
- Isriani, N. I. N. N., Ismayanti, I., Firmansyah, A., & Noviati, E. (2022). The Effect Of Warm Compresses Of Red Ginger On Reducing Pain In Rheumatoid Arthritis. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 14(1), 64-70.
- Lumintang, C. T., Langelo, W., & Kaseside, M. A. (2024). Efektivitas Kompres Jahe Merah Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dan Kualitas Hidup Penderita Gout Arthritis. *Klabat Journal of Nursing*, 6(2), 45-50.
- Muthalib, A. R., Syuku, S. B., Pakaya, A. W., & Modjo, D. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Dalam Penurunan Nyeri Pada Penderita Rematik Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 12-21.
- Mastini, L. A., Rismayanti, I. D. A., & Astriani, N. M. D. Y. (2025). Penerapan Kompres Hangat Rebusan Jahe Merah Pada Lansia Rheumatoid Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2). 7044.
- Ningsih, I. Y., Faradisa, H., Cahyani, M. D., Rosyidi, V. A., & Hidayat, M. A. (2020). The formulation of ginger oil nanoemulsions of three varieties of ginger (*Zingiber officinale rosc.*) as natural antioxidant. *Journal of Research in Pharmacy*, 24(6), 914–924.
- Octa, A. R., & Febrina, W. (2020). Implementasi evidence based nursing pada pasien rematik: studi kasus. *Real in Nursing Journal*, 3(1), 55-60.
- Palanikumar, U., Balasubramanian, R., Seenivasan, P., Sampathrajan, V., & AU, T. (2025). Exploring the efficacy and mechanistic action of traditional Chinese medicine-derived phytochemicals in rheumatoid arthritis. *Pharmacological Research - Modern Chinese Medicine*, 15.
- Rondanelli, M., Perdoni, F., Peroni, G., Caporali, R., Gasparri, C., Riva, A., Petrangolini, G., Faliva, M. A., Infantino, V., Naso, M., Perna, S., & Rigon, C. (2021). Ideal food pyramid for patients with rheumatoid arthritis: A narrative review. In *Clinical Nutrition* (Vol. 40, Issue 3, pp. 661–689). Churchill Livingstone.
- Sari, D. J. E., & Masruroh, M. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 2(1), 33-41.
- Sembiring, M. N. M., & Nasution, S. Z. (2023). Efektivitas Kayu Manis (*Cinnamomum Burman*) Sebagai Upaya Penurunan Skala Nyeri Arthritis Gout: Kajian Literatur. *Journal of Bionursing*, 5(1), 311-328.

Muhammad Nur Maghribi Sembiring^{1*}, Atikah Marhamah Sembiring², Muhammad Simba Sembiring²

¹STIKES Sehat Medan

²Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Muhammad Nur Maghribi Sembiring. *Email: maxnurmaghribi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2105>

Efektivitas kompres air hangat jahe terhadap penurunan skala nyeri sendi rheumatoid arthritis: Literature review

- Shen, A., Cheng, X., Cao, Y., & Deng, H. (2025). Multifunctional nanotherapeutics reprogramming the immunopathological landscape for rheumatoid arthritis therapy. In *Materials Today Bio* (Vol. 35). Elsevier B.V.
- Siregar, A. I. T., Katini, K., & Simatupang, C. R. B. (2025). Pengaruh Kompres Jahe Merah terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Lansia Penderita Gout Arthritis Dikelurahan Dataran Tinggi Binjai. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(2), 611–624.
- Sitorus, R. N. B., Fahdi, F. K., & Yulanda, N. A. (2023). *Efektivitas Kompres Hangat Jahe Dan Serai Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia: A Literature Review*. Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura.
- Van den Bruel, K., Kulyk, M., Neerinckx, B., & De Vlam, K. (2025). Nutrition and diet in rheumatoid arthritis, axial spondyloarthritis, and psoriatic arthritis: a systematic review. *Frontiers in Medicine*, 12, 1655165.
- World Health Organization. (2022). Rheumatoid Arthritis. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rheumatoid-arthritis>

Muhammad Nur Maghribi Sembiring^{1*}, Atikah Marhamah Sembiring², Muhammad Simba Sembiring²

¹STIKES Sehat Medan

²Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Muhammad Nur Maghribi Sembiring. *Email: maxnurmaghribi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2105>